Nopales Frescos

Pruebe los nopales en ensaladas, burritos, huevos revueltos o con frijoles refritos.

Preparación

1. Pele los bordes de los nopales frescos con un cuchillo o pelador de vegetales. No es necesario quitarles toda la piel. Raspe las espinas y áreas oscuras hasta eliminarlas.
2. Pique finamente los nopales.
3. Sirva los nopales o guárdelos en el refrigerador un máximo de 3 días en un envase de plástico o de vidrio con tapadera.

Pimientos y Chiles Asados

Agregue pimientos y chiles asados a ensaladas, tacos, tostadas y tortas de pollo.

Preparación

1. Coloque los chiles y los pimientos enteros en un horno en “Broil” o en la parrilla sobre un fuego de carbón vegetal. Voltéelos de vez en cuando hasta que se oscurezcan por todos los lados.
2. Coloque los pimientos y chiles asados en una bolsa de plástico. Cierre la bolsa y deje que se enfríen.
3. Saque los pimientos y chiles asados de la bolsa de plástico. Pele la piel con un cuchillo afilado. Quíteles los rabitos y las semillas. Corte los pimientos y chiles en tiras.
4. Sirva los pimientos y chiles o guárdelos en el refrigerador un máximo de 3 días en un envase de plástico o de vidrio con tapadera.